

Para Evitar Insolação



Evite o calor!



Ajuste a temperatura ambiente com frequência usando ar-condicionado, etc.



Use cortinas que bloqueiam a luz solar, cortinas de bambu e regue o chão.



Use sombrinha ou chapéu quando sair.



Em dias com tempo bom, fique na sombra e descanse com frequência.



Use roupas bem ventiladas, com tecido capaz de absorver e secar a transpiração rapidamente.



Resfrie o corpo utilizando bloquinhos de gelo reutilizáveis, gelo ou uma toalha molhada em água gelada, etc.



Quando o “alerta de cuidado com insolação” for emitido, procure não sair e evite o calor.



Tome líquidos com frequência!

Tome líquidos com frequência, estando dentro ou fora de um recinto e mesmo não sentindo sede.



Sobre a insolação

“Insolação” se refere à condição em que ocorre acúmulo de calor no corpo de uma pessoa sob um ambiente quente, que causa a deterioração na função de regulação da temperatura corporal através da transpiração. Com isso, podem ser observados diversos sintomas. A insolação se manifesta não somente ao ar livre, como também quando se está sem fazer nada dentro de casa ou num recinto fechado. Há casos em que a pessoa deve ser levada a um hospital com emergência e, dependendo da sua condição, há o risco de perder a vida. Obtenha informações corretas sobre a insolação e evite danos à saúde observando a alteração do estado de saúde. Também preste atenção nas pessoas ao redor.





Sintomas de insolação

- Vertigem
- Tontura
- Bocejar com frequência
- Suor excessivo
- Dor muscular
- Cãibras musculares



Se os sintomas
progredirem



- Dor de cabeça
- Vômito
- Fadiga
- Diminuição da capacidade de julgamento
- Diminuição da concentração
- Letargia



Se os sintomas não melhorarem mesmo realizando primeiros socorros, consulte um estabelecimento de saúde.



Em caso de encontrar uma pessoa com possíveis sintomas de insolação (principais medidas de primeiros socorros)



Leve para um local fresco, como para dentro de um recinto com ar-condicionado ou um local com sombra e ventilação.



Afrouxe as roupas e resfrie o corpo.

(em volta do pescoço, debaixo das axilas e na virilha, etc.)



Tome solução de reidratação oral.*



* Beber uma grande quantidade de solução de reidratação oral de uma só vez pode levar à ingestão excessiva de sódio.

Se você estiver em tratamento de uma doença renal ou cardíaca, etc. e seu médico tiver instruído sobre a ingestão de líquidos, siga a suas instruções.

Caso a pessoa não consiga tomar água sozinha ou esteja inconsciente, chame imediatamente uma ambulância!

Cada pessoa reage ao calor de forma distinta.

O estado de saúde e a tolerância ao calor afetam a condição física.
Observe as alterações do seu estado de saúde.

Previna-se contra hipertermia mesmo dentro de casa!

Mesmo que não sinta calor, confira as temperaturas do exterior e do interior do recinto, e busque controlar a temperatura com o uso de ar-condicionado, etc.

Deve-se prestar atenção especial aos idosos, crianças e pessoas com deficiência!

Deve-se tomar cuidado com idosos, pois suas funções sensitivas ao calor e à falta de líquido deterioram, reduzindo a capacidade de regular o calor corporal. Deve-se prestar atenção às crianças que ainda não conseguem regular a temperatura corporal adequadamente. Além disso, as pessoas com deficiência podem ter dificuldade em regular a temperatura corporal e não perceber quando estão com sede, sem conseguir beber água, por isso os cuidadores e as pessoas ao seu redor devem prestar atenção.



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare